



## **Smaržīgi veselīgu augu maisiņi mašīnai un drēbju skapim**

### **Ierasts mašīnās iekārt “egļīti” vai kādu citu rotājumu, kas izdala smaržu.**

Taču jāatceras, ka tās parasti, lai arī smaržīgas, ir ķīmiskas vielas. Tādēļ labāk smaržu maisiņus izgatavot pašiem. Un tos var izmantot ne tikai pašu vajadzībām, bet arī dāvināt radiem, draugiem, krustvecākiem. Citiem vārdiem sakot, ikvienam, kam ir mašīna.

Maisiņus varat izgatavot paši no maisu auduma, lina vai kokvilnas. Varat arī iegādāties jau gatavus maisiņus, kam atliek vien apsiet izturīgu aukliņu, aiz kura pakārt mašīnā pie spoguļa.

### **Kādus augus un kādēļ ievietot smaržīgajā maisiņā?**

#### **Smaržīgie pipari**

Smaržīgie pipari darbojas organismā līdzīgi kā krustnagliņas - tie ir spēcīgs gremošanas stimulators un līdzeklis pret meteorismu. Tie satur pimenta ēterisko eļļu, kas palīdz pret kolikām un histērijas lēkmēm. Ārstēšanā parasti izmanto vai nu pimenta ēterisko eļļu, vai pimenta ūdeni, kas, starp citu, ir Lielbritānijas farmakoloģisko līdzekļu sarakstā.

#### **Piparmētra**

Jau Senajā Romā un Grieķijā piparmētra bijusi lielā cieņā dēļ tās atsvaidzinošās iedarbības. Tur cilvēki svētkos paši sevi kronējuši piparmētru vainagiem un galdus pušķojuši piparmētru atvasēm. Piparmētrai piedēvēja nomierinošu, pretspāņu un pretiekaisumu iedarbību. Dziedniecībā no auga lapām gatavoja zāļu tēju asinsrites uzlabošanai, sirds asinsvadu paplašināšanai, kuņģa, zarnu darbības traucējumu novēršanai.

#### **Kanēļa standziņas**

Austrumu medicīna augstu vērtē kanēļa sildošās īpašības, to kopā ar ingveru izmanto, lai ārstētu saaukstēšanos. Arī viduslaiku ārsti esot lietojuši kanēli, lai ārstētu klepu, aizsmakumu un rīkles iekaisumu. Arī šodien interesenti var izmēģināt šim nolūkam trīsreiz dienā apēst karoti medus, kam pievienota ceturtdaļtējkarote malta kanēļa. Kanēlim piemīt arī konservējošas īpašības, jo kanēļaldehīds, kas ir kanēļa sastāvā, aizkavē dažādu baktēriju un sēnīšu augšanu.

#### **Kafijas pupiņas**

Kafijai piemīt vairums pozitīvu īpašību uz cilvēka organismu. Kafija spēj īslaicīgi uzlabot uzmanību, koncentrēšanās spēju, īpaši tad, kad cilvēks ir noguris. Viena kafijas tase uzlabo garastāvokli un atmiņu. Kafija ir efektīvs līdzeklis galvas sāpju remdēšanā (īpaši, savienojumā ar tumšo šokolādi, tāpat tā spēj aizkavēt dažādu slimību rašanos, tostarp arī samazinās Parkinsona un Alzheimerera slimību risks. Pēdējo gadu pētījumi liecina, ka kafijai nav negatīvas ietekmes uz cilvēka sirdi un asinsvadu sistēmu, pat, ja cilvēks dienā izdzer 6 kafijas tasītes. Līdz šim tika uzskatīts, ka kafija paaugstina asinsspiedienu, savukārt tas var radīt pārmaiņas sirds darbībā, kuras var novest līdz asinsvadu slimībām un pat sirdstriekai. Atklāts, ka kafijas lietošana nevar būt iemesls sirds ritma neregularitātei (aritmijai), tas attiecas uz visiem kafijas cienītājiem – gan veselajiem, gan ar sirds

slimībām sirgstošajiem.

### **Krustnagliņas**

Krustnagliņas satur vitamīnus: A, B1, B2, PP, C, kā arī fosforu, kalciju, magniju un dzelzi. Krustnagliņas ir spēcīgs antioksidants, tās mazina zobu sāpes, saglabā svaigu elpu. Šī garšviela uzlabo gremošanu, kā rezultātā uzlabojas ādas stāvoklis (piemēram, dziedina pusaudžu pinnes). Palīdz saaukstēšanās un astmas gadījumos.

### **Lavanda**

Lavandas smarža sekmē ātru spēka atjaunošanos un nodrošina pilnīgu enerģētisku relaksāciju, kļiedē garīgu nogurumu, gurdenumu, novērš pārpūlēšanos, galvassāpes, reiboņus, ģīboņus un bezmiegu. Tā spēcina imūnsistēmu, kā arī vērā ņemami pasargā no saslimšanas ar gripu, ja epidēmijas laikā gaisu aromatizē ar lavandu. Tiek plaši izmantots, ārstējot bronhītus, pneimonijas un aizsmakumu. Nonāvē daudzas baktērijas, īpaši streptokokus un citus vīrusus. Stimulē sirds asinsapgādi, normalizē sirds ritmu, ārstē hipertoniiju un aizdusu.